



OSEILLE et CODENAS ROLADAS

Oseille sauvage, oseille cultivée vous pouvez utiliser les deux . Du reste regardez la fiche Oseille , vous aurez déjà une idée de la plante et de ses utilisations . Pour les couennes roulées voir "messiur lou tessou" !.

Que vous utilisiez l'une ou l'autre plante, faites bien attention à enlever toutes les fibres en tirant les tiges très courtes de la feuille vers la pointe ... sinon vous ne feriez pas de la cuisine mais vous pourriez toujours tricoter les chaussettes !!! . Utilisez la au plus vite (comme les épinards) elle s'oxyde certes moins vite mais lors d'une grande poussée au jardin, faites donc des "boîtes LVC" ... et vous allez pouvoir ressortir une de vos conserves pour l'occasion .

Ingrédients :

un gros bouquet d'oseille (ou une "Boîte LVC")
oignons et ail
piquant LVC
bouillon LVC

des couennes confites(note 1)
poudre de Perlimpimpin
corps gras de votre choix

Méthode:

Pour la fraîche ?? Sa cuisson est ultra rapide :

 dans très peu de corps gras faites la tomber dans une casserole ou
 mettez les feuilles (pas trop égoutées) dans une jatte recouverte de film étirable . Quelques minutes dans votre FAO (parfois quelques secondes selon la quantité et le four) votre grande jatte n'aura plus qu'une petite tasse d'oseille cuite au fond du plat ! . Cette cuisson est impeccable pour les "sans gras" Et si vous avez déjà fait une "boîte" ressortez-là et tout sera prêt le temps de trouver votre "tourne-vis-ouvre-boîte" (voir fiche)



Deux versions:

Soit vous aimez les découper dans l'assiette , un peu de bouillon LVC, et très peu de poudre de Perlimpimpin et de piquant LVC (les couennes sont très assaisonnées) "Touillotez" et mettez juste les couennes dans l'oseille . Servez brûlant avec des "pans tostars alhadas" (des tartines de pain grillé puis "aillé" en le frottant largement avec des gousses d'ail dessus et dessous) . Pensez à ne pas avaler les ficelles car vous ne pouvez pas les couper avant . Sinon elles se "déferont"ce qui vous priverait de trouver poivre et autres épices à l'intérieur...

Soit vous préparez l'oseille après avoir enlevé les ficelles , vous les coupez en rondelles (quels jolis petits "cargarols" (escargots) . Déposez les dans l'oseille dans des petits plats en terre individuels , un rien de "râpé" bien sec et gratinez sous le grill du four

T.S.V.P -->

Si vous "touillez" tout ensemble, vous aurez des jolies petites bandes dans l'oseille : dans ce cas laissez la sauce plus longue et servez le tout sur les "pans tostars alhadas" (voir au dessus) dans des coupelles chaudes (note 2)



Vous pouvez ajouter une petite salade de doucette avec une petite julienne des légumes crus . Votre plat sera aussi joli et appétissant qu'il sera agréable au palais

NOTES TECHNIQUES:

((note 2) pour servir dans une assiette ou une coupelle chaude vous n'avez pas de chauffe-assiettes ??? pas de problème la mettre quelques secondes au four à ondes avec un peu d'eau puis la sécher soigneusement bien vite

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en a pas dans les épices ni dans nos "boîtes" . donc tout va bien

Pour les "sans gluten" ? aucun problème si vous utilisez des épices maison "sans gluten"!!

Pour les "sans sucre" aucun souci car il n'y a que des traces de sucre dans l'oseille et rien dans non plus dans les couennes donc TVB

Pour les "sans gras" préférez la cuisson de l'oseille au FAO (ou une "boîte LVC" bien sûr) . De même pour les couennes le mieux dégraissées possible . Pour des couennes fraîches, faites les vous même sans sel, roulez -les avec beaucoup d'épices LVC et faites les cuire entre 1 et 2 heures dans du bouillon LVC . Faites les la veille si vous pouvez (ou réfrigérez -les) : le "gras " fera une "pellicule" blanche (le saindoux; le gras) dessus que vous pourrez enlever très facilement . Et ça y est, vous avez un plat régime à partager avec les amis pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A